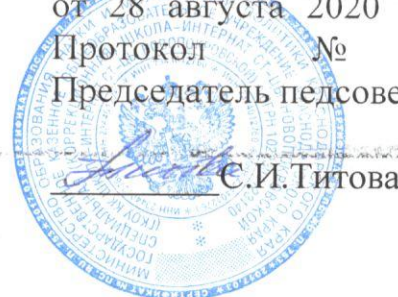


Краснодарский край, Новопокровский район, ст. Новопокровская

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа - интернат
ст-цы Новопокровской**

УТВЕРЖДЕНО
решением
педагогического совета
от 28 августа 2020 года
Протокол № 1
Председатель педсовета



С.И.Титова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по предмету
«Физическая культура»**

обучение (класс) основное общее образование, 5-9 классы

Количество часов: 5-9 класс-102 часа

Учитель: Гегелия Инесса Рудольфовна, Могилин Антон Александрович

Программа разработана на основе:

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4-15), АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной на заседании педагогического совета ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Новопокровской (Протокол № 1 от 29 августа 2020г.)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (1 вариант)

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые акты и учебно-методические документы разработки рабочей программы «Физическая культура»:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ).

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

- Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 30 марта 2015 г.

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26.

- Пункт 24 Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2013 г. № 1047 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 октября 2013 г. регистрационный № 30213)

- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования от 28.12.2018 № 345».

- Письмо министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 07.07.2016 № 47-11727/16-11 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования».

Основная цель изучения физической культуры: заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении

индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2.Общая характеристика учебного предмета

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I-IV классов.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением. Занимает одну из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. А так же способствует формированию положительных личностных качеств и является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Гимнастика». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

Цель программы: заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психо-физического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы: Разнородность состава учащихся среднего звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического тела;
- формирование двигательных умений и навыков;
- обогащение чувствительного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

3. Описание места предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью. Программа «Физическая культура» реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Освоение данной рабочей программы планируется в 5-9 классах.

Согласно учебному плану ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Новопокровской на изучение предмета «Физическая культура» отводится 510 часов из расчета 3 часа в неделю в 5-9 классах.

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
5 класс	3 часа	102 часа
6 класс	3 часа	102 часа
7 класс	3 часа	102 часа
8 класс	3 часа	102 часа
9 класс	3 часа	102 часа
Всего	15 часов	510 часов

4. Личностные, предметные результаты освоения предмета

1) Личностные результаты

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, необходимыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни;
- сформированность уровня мотивации к учебным и воспитательным занятиям в образовательном учреждении;
- выполнение общеорганизационных режимных моментов школы;
- уровень гражданского становления;
- овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, формирования нравственных ценностей;
- знание основных моральных норм и правил поведения;
- уровень эмоционально – волевого самообладания;
- способность самостоятельного моделирования собственного поведения;
- развитие коммуникативной деятельности в общении со сверстниками;
- формирование социальных контактов с взрослыми;
- установка на здоровый образ жизни;
- развитие экологической грамотности;
- осознание правил безопасности жизнедеятельности;
- подготовка к семейной жизни;
- формирование нормативно – правовой осведомленности и ориентация на знание;
- формирование навыков самообслуживания, общих трудовых навыков, стремления к общественно – полезному труду;
- овладение навыками социально – трудовой адаптации, профориентация и профессиональное самоопределение;
- развитие эстетического чувства, творческих способностей, умения выделять прекрасное в окружающем мире;

-формирование и развитие навыков самостоятельной досуговой деятельности;

-проявление самостоятельности при выполнении заданий, оказание помощи сверстникам.

2)Базовые учебные действия

Регулятивные учебные действия:

-принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

-осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

-обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

-адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

-учить понимать учебную задачу;

-организовывать своё рабочее место под руководством учителя;

-принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

-активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

-контролировать и корректировать инициативность и самостоятельность;

-определять план выполнения задания на уроках профильного труда под руководством учителя;

-использовать в своей трудовой деятельности инструменты;

-проверять работу, сверяясь с образцом готового изделия;

-определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем;

-высказывать свою версию, пытаться предлагать способ ее проверки (на основе продуктивных заданий в учебнике).

-самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебных действий;

Познавательные учебные действия:

-использовать усвоенные логические операции: (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

-использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

-работа с информацией;

-работа с учебными моделями и столярными поделками;

-уметь слушать и отвечать на вопросы учителя;

-формировать приёмы работы с применением практических операций;

-группировать инструменты и материалы по группам и этапам обработки;

- уметь работать с планом и технологическими картами изделий;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию сообщений с помощью учителя;
- добывать новые знания, извлекать информацию, представленную в разных формах: текст, таблица, схема, иллюстрация и др ;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- строить предположения об информации, необходимой для решения предметной задачи;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.
- участвовать в обсуждении выполненных работ, изделий;
- выражать своё отношение к эстетическому виду выполненной работы в высказываниях (красиво, некрасиво, верно, неверно, такой не такой);
- оформлять свои мысли в устной речи;
- умение отвечать на вопросы различного характера.
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик– класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т. д.);

3)Предметные результаты усвоения предмета

5 класс	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
-выполнение команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдение	-выполнение команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдение

интервала; -выполнение опорного прыжка через козла ноги вместе; -сохранение равновесия на наклонной плоскости; -выбор наиболее удачного способа переноски груза; -выполнение разновидность ходьбы; -выполнение бега в медленном темпе 2 мин, бег на время 60 м; -выполнение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"; -выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега; - правила игры в волейбол, расстановка игроков на площадке, правила перехода игроков во время игры, умение подавать верхнюю и нижнюю подачи; -знание расстановки игроков на площадке, правила перехода игроков во время игры, умение подавать боковую подачу; -знание правил игры в баскетбол, умение вести мяч, ловить и передавать мяч.	интервала; -выполнение исходных положений без контроля зрения; -правильное и быстрое реагирование на сигнал учителя; -выполнение опорного прыжка через козла ноги врозь; -сохранение равновесия на наклонной плоскости; -выбор рационального способа преодоления препятствия; -лазание по канату произвольным способом; -выбор наиболее удачного способа переноски груза; -выполнение разновидность ходьбы; -выполнение бега в медленном темпе 4 мин, бег на время 60 м; -выполнение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м; -выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега; -знание расстановки игроков на площадке, правила перехода игроков во время игры, умение подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в пионербол; -знание правил игры в баскетбол, умение вести мяч с различными заданиями; умение ловить и передавать мяч.
6 класс	
-знание как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; -умение подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдение дистанции в движении; -выполнение прыжка через козла способом «ноги врозь»; -сохранение равновесия в	-знание как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; -умение подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдение дистанции в движении; -выполнение прыжка через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;

упражнениях на гимнастическом бревне; -преодоление подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; -лазание по канату произвольным способом; -знание правил передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; -умение ходить спортивной ходьбой; -бег в медленном равномерном темпе 3 мин; -умение правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; -метание малого мяча в цель с места и на дальность с 4—6 шагов разбега; -правильное перемещение на площадке игроков, разыгрывание мяча при игре в пионербол; -знание правил поведения игроков во время игры в баскетбол; -выполнение передачи мяча от груди; ведение мяча одной рукой (правой), попеременно (правой — левой); -выполнение броска в корзину двумя руками снизу с места.	сохранение равновесия в упражнениях на гимнастическом бревне; -преодоление подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; -лазание по канату способом в три приема; знание правил передачи эстафетной палочки во встречной эстафете -умение ходить спортивной ходьбой; бег в медленном равномерном темпе 5 мин; -умение правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; -метание малого мяча в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега; -правильное перемещение на площадке игроков, разыгрывание мяча при игре в пионербол; -знание правил поведения игроков во время игры в баскетбол; -выполнение передачи мяча от груди, ведение мяча одной рукой (правой), попеременно (правой — левой); -выполнение броска в корзину двумя руками снизу с места.
7 класс	
-умение перестроится из колонны по одному в колонну по два; -знание как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне; -умение различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", «Короче шаг!», "Чаще шаг", "Реже шаг!";	-умение перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три; -знание как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне; -умение различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", «Короче шаг!», "Чаще шаг", "Реже шаг!";

-умение выполнять опорный прыжок способом "ноги врозь" с усложнениями; умение удерживать равновесие на гимнастическом бревне; -лазание по канату способом в три приема; умение выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне; -знание значение ходьбы: для укрепления здоровья человека; -умение пройти в быстром темпе 10—15 мин; -умение выполнять бег с переменной скоростью 3 мин; равномерно в медленном темпе 4 мин; -умение выполнять полет в группировке во время прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" и при выполнении перехода через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; -выполнение метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; -умение выполнять толкание набивного мяча с места; -знание правил и обязанностей игроков; техники игры в волейбол; -знание предупреждение травматизма; -умение выполнять верхнюю передачу мяча двумя руками на месте; -умение выполнять верхнюю прямую подачу мяча; -выполнение учебной игры в волейбол; -знание основных правил игры в баскетбол; -знание, когда выполняются штрафные броски и их выполнение; -ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой	-умение выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; -умение удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; -лазание по канату способом в два и три приема; -умение выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне; -знание значение ходьбы: для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу; -умение пройти в быстром темпе 20—30 мин; -умение выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; -умение выполнять бег с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; -умение выполнять полет в группировке во время прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" и при выполнении перехода через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; -выполнение метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; -умение выполнять толкание набивного мяча знание о влиянии занятий знание правил и обязанностей игроков, техники игры в волейбол; -знание предупреждение травматизма; умение выполнять верхнюю передачу мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед, в стороны; -умение выполнять верхнюю прямую подачу мяча; -выполнение учебной игры в волейбол;
--	--

от плеча; передача мяча в парах; -выполнение бросков мяча в корзину одной рукой от плеча; -выполнение двухсторонней игры по упрощенным правилам.	-знание основных правил игры в баскетбол; -знание, когда выполняются штрафные броски и их выполнение; -умение выполнять вырывание и выбивание мяча; -ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча, передача мяча в парах и тройках; -выполнение бросков мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения; -выполнение ловли мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину; -выполнение двухсторонней игры по упрощенным правилам.
8 класс	
-знание что такое фигурная маршировка, требований к строевому шагу; -умение соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; -умение выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь"; -умение выполнять простейшие комбинации на бревне; -знание простейших правил судейства по бегу, прыжкам, метанию; -знание правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; -знание и умение измерять давление, пульс; -умение бежать с переменной скоростью в течение 3 мин, в различном темпе; -умение выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч; -знание техники приема и передачи	-знание что такое фигурная маршировка; требований к строевому шагу; -умение соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; -умение выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); -умение выполнять простейшие комбинации на бревне; -знание простейших правил судейства по бегу, прыжкам, метанию; -знание правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; -знание и умение измерять давление, пульс; -умение бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; -умение выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

мяча и подачи при игре в волейбол; -знание о наказаниях при нарушениях правил игры; -выполнение прямой нижней подачи; выполнение правильного ведения мяча с передачей, броском в кольцо; -выполнение ведение мяча с обводкой препятствий; -выполнение учебной игры в баскетбол по упрощенным правилам; -умение выполнять броски в корзину с разных позиций и расстояний; -выполнение ведение мяча в беге.	-знание техники приема и передачи мяча и подачи при игре в волейбол; -знание о наказаниях при нарушениях правил игры; -умение выполнять приемы и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений; верхняя прямая передача в прыжке; -выполнение верхней прямой подачи мяча, прямого нападающего удара через сетку (ознакомление); блок (ознакомление); -умение выполнять передачу мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи; -выполнение прямой нижней и верхней прямой подачи; -выполнение правильного ведения мяча с передачей, броском в кольцо; -выполнение ведение мяча с обводкой препятствий; -выполнение бросков мяча по корзине в движении снизу, от груди; -выполнение учебной игры в баскетбол по упрощенным правилам; -умение выполнять броски в корзину с разных позиций и расстояний; -выполнение ведение мяча в беге.
9 класс	
- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; -комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; - понимание влияния физических	- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде; - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; -комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; - выполнение строевых действий в шеренге и колонне; -знание видов лыжного спорта,

упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.	демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; - знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела); - подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; - участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная
--	--

	ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; -правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
--	---

6.Содержание учебного предмета

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Легкая атлетика (27 часов)

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Гимнастика (30 часов)

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Подвижные игры (21 час)

Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения.

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.

Тактика парных игр.

Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Легкая атлетика (24 часа)

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

5 класс

№п/п	Разделы, темы	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	27
1.1	- Ходьба, бег	12
1.2	- Прыжки	8
1.3	- Метание	7
2.	Спортивные и подвижные игры	21
2.1	- Спортивные игры	11
2.2	- Подвижные игры	10
3.	Гимнастика, элементы акробатики	30
3.1	- Строевые упражнения, элементы акробатики	5
3.2	- ОРУ с предметами	5
3.3	- Висы	5

3.4	- Акробатические упражнения (элементы, связки)	5
3.5	Равновесие	5
3.6	Опорные прыжки	5
4.	Лёгкая атлетика	24
4.1	- Ходьба, бег	8
4.2	- Прыжки	8
4.3	- Метание	8
	Итого за год:	102

6 класс

№п/п	Разделы, темы	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика, включая кроссовую подготовку	27
2.	Спортивные и подвижные игры	21
3.	Гимнастика	30
4.	Лёгкая атлетика, включая кроссовую подготовку	24
	Итого за год:	102

5 класс (102 ч)

I. Теоретические сведения. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

-Теоретические сведения правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики

Построение и перестроение

Перестроение из одной шеренги в две, размыкание на вытянутые руки вперёд в движении. Перестроение из одной шеренги в две вправо, влево от середины приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага, выполнение команд: «Шире шаг», «Короче шаг». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и коррегирующие упражнения.

Основные положения при движении головы, конечностей, туловища. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленном беге. Упражнение в расслаблении мышц. Упражнения на осанку.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками, с малыми обручами, с большими обручами, со скакалками, с набивными мячами.

-Переноска груза и передача предметов

Лазанье, перелезание.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по канату способом в три приёма на высоту 5м (мальчики), 4м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различным способом с выполнением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие

Равновесие на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну с поворотами налево направо, с различными движениями рук. Ходьба по бревну с хлопками под ногой. Соскок с бревна. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок

Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 гр. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

-Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Прохождение расстояния до 5м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения, за сколько шагов без контроля времени. Ходьба и лёгкий бег на месте в течение 5,10,15с. по команде учителя.

Лёгкая атлетика

-Теоретические сведения подготовка суставов и мышечно - сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Ходьба

Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы. Ходьба скрестным шагом.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут. Бег на 60м с низкого старта Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40см). Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Беговые упражнения.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперёд. Прыжки на каждый 3-й- 5-й шаг в ходьбе и беге.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2м на высоте 2-3 м. Мишень диаметром 100см из различных И.п. с тремя концентрическими кругами. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы, через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные игры

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещённое движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Спортивные игры

Волейбол. Теоретические сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и в длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Баскетбол

Теоретические сведения: влияние баскетбола на организм человека. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ловля мяча двумя руками в движении на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»

Настольный теннис

Теоретические сведения. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. подача мяча слева и справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

класс (102 ч)

I Теоретические сведения

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Гимнастика.

Теоретические сведения виды гимнастики в школе.

Построение и перестроение

Размыкание «уступами» по расчёту «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам «Чаще шаг!», «Шире шаг!». Ходьба по диагонали «змейкой», противходом.-1ч

Общеразвивающие и корректирующие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для развития координации движения. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движения. Ходьба в шеренге на определённое расстояние (15-20м)

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. С набивными мячами. Упражнения со скакалками. Переноска грузов и передача предметов.

Переноска 2-3 набивных мячей весом до 3кг на расстояние 10-15м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6-8м. Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6кг на расстояние до 10м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

Лазанье

Лазанье по канату. Лазанье по канату в два приёма(мальчики), в три приёма (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приёма (мальчики) в три приёма на высоту 4м (девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе на результат.

Опорный прыжок

Прыжок, согнув ноги через козла, ноги в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (девочки), с поворотом на 180⁰- мальчики. Преодоление нескольких препятствий различными способами.

Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну (высота 70-80см). Простейшие комбинации упражнений на бревне.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.

Ходьба

Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30мин) в различном темпе.

Бег

Бег в гору и под гору на отрезках 30м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Бег по виражу. Преодоление полосы препятствий (4-5штук) на дистанции до 60м. Беговые упражнения - бег по кругу.

Прыжки

Запрыгивание на препятствия высотой 60-80см, с прыжками вверх к баскетбольному кольцу. Прыжки со скакалкой до 2мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания- 40см). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание

Метание набивного мяча весом до 2-3кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность. Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на результат. Метание малого мяча в цель из положения лёжа.

Спортивные игры

Волейбол

Теоретические сведения: Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения. Приём и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии по 5-6 прыжков). Прыжки с набивными мячами. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения: Упрощённые правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. Прямая подача. Тактические приёмы атакующего, против защитника. Броски мяча по корзине

Настольный теннис

Разновидности ударов. Подача мяча: слева и справа, прямые с вращением. Одиночные игры. Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

6 класс (102ч)

I. Теоретические сведения Физкультура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения- правила судейства по бегу/ прыжкам, метанию

Ходьба

Прохождение отрезка на скорость от 100-400м. Ходьба группами на перегонки. Ходьба по залу с ускорением и замедлением. Ходьба со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Пешие переходы по слабо пересечённой местности до 3-5км.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 10-12мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя до 6 мин. Бег на 100м на скорость. Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100м. Кросс 500м-мальчики, 300м - девочки. Эстафета 4х100м. Старт из положения лёжа с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте на отрезках до 50м. Специальные беговые упражнения с усложнениями с передвижениями на отрезках до 50м.

Прыжки

Выпрыгивание с препятствий высотой 1м, с набивным мячом из низкого приседа. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствий высотой 1м, с набивным мячом из низкого приседа.

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» (схема техники прыжка)-1

Метание

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных И.п. и за определённое время. Толкание набивного мяча весом до 2-3кг со скачка в сектор.

III. Спортивные игры

Волейбол

Теоретические сведения: наказание при нарушении правил игры Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки, многоскоки. Учебная игра.

Баскетбол

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в прах с продвижением вперёд. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча-2ч Упражнения с набивными мячами. Прыжки со скакалкой до 2мин. Учебная игра.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Одиночные игры. Одиночные и парные игры.

Гимнастика

Теоретические сведения- виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая

Построение и перестроение

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища

Упражнение на дыхание

Упражнение для развития мышц кистей рук и пальцев

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног

Упражнения для расслабления мышц

Упражнения для развития координации движения

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками, с набивными мячами, с гантелями, упражнения для корпуса, упражнения для ног, упражнения для преодоления сопротивления,

Переноска груза и передача предметов

Лазанье

Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх и вниз. Лазанье на скорость различными способами по канату вверх и вниз. Лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево

Равновесие

Вскок в упор присев на бревно с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь; полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.

Опорный прыжок

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90гр.

I. Теоретические сведения здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы

II Лёгкая атлетика

Теоретические сведения Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики и трудовой деятельности человека.

Ходьба

Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег

Упражнения в беге на отрезках до 50м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12-15мин. Бег с варьированием скорости до 8мин. Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Бег на короткие дистанции 100м. Бег на средние дистанции 400м. Бег на средние дистанции 800м. Бег на длинные дистанции 1500м. Кроссовый бег по слабопересечённой местности на расстояние до 2500м. Бег на короткие дистанции 200м. Совершенствование эстафетного бега 4х100м

Прыжки

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перекидной».

Метание

Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений. Метание на дальность с полного разбега в коридор шириной 10м. Метание деревянной гранаты (250гр) в цель, на с места и с разбега. Метание деревянной гранаты (250гр) на дальность с места и с разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счёт движения туловищем, руками. Толкание ядра (3-4кг) с места, стоя боком по направлению толчка.

III. Спортивные игры

Волейбол

Теоретические сведения: правила игры, влияние занятий по волейболу на профессионально- трудовую деятельность. Приём мяча сверху в парах через сетку. Передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Приём, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный приём мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Баскетбол

Теоретические сведения: влияние занятий баскетболом на профессионально- трудовую подготовку учащихся, правила судейства. Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Настольный теннис

Теоретические сведения: тактика парных игр. Совершенствование ранее изученных элементов (подачи, удары). Одиночные и парные игры. Тактические приёмы в парных играх.

IV. Гимнастика

Теоретические сведения: практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека. Построение и перестроение. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы и туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища,

рук и ног. Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Упражнения с предметами

С гантелями, штангой. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг).

Лазанье

Соревнование на скорость по гимнастической стенке различными способами. Перелезание через препятствие. Лазанье по канату различными способами.

Равновесие

Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов на рейке гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов на бревне.

Элементы акробатики

Совершенствование коротких кувырков вперёд. Совершенствование длинных кувырков вперёд. Совершенствование кувырков назад, Совершенствование кувырков через левое (правое) плечо. Стойка на голове. Стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков. Увеличением высоты снаряда, расстояние мостика от козла. Прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» высота 110-115см.

7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

№ п/п	Наименование
1	Спортивный инвентарь и оборудование
2	Стенка гимнастическая
3	Бревно гимнастическое напольное
4	Скамейки гимнастические
5	Перекладины гимнастические
6	Канат для лазания
7	Маты гимнастические
8	Мячи набивные
9	Скакалки, палки, обручи гимнастические
10	Мячи малые (резиновые, теннисные)
11	Стойки и планки для прыжков в высоту
12	Щиты баскетбольные с кольцами
13	Большие мячи (резиновые, баскетбольные)
14	Сетка волейбольная
15	Мячи средние резиновые

Учебная и методическая литературы:

1	Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.:
----------	---

	Просвещение, 2014.
2	Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014
3	Физическая культура 8-9 классы, А.П.Матвеев. Москва: Просвещение. 2013г.
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1	Стандарт начального общего образования по физической культуре
2	Методические издания по физической культуре для учителей
	Технические средства обучения
1	Мультимедийная установка
	Интернет-ресурсы по физической культуре
1	*http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры • http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" • http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" • http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» • http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта • http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни» • ://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п • http://www.sportreferats.narod.ru/ • Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php... • Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm • Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/ • Спортивные ресурсы в сети Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php • Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре • На сайте публикуются статьи по физической культуре.

Рассмотрено на заседании МО Руководитель МО учителей _____ Е.Ю.Панкова 29 августа 2020 г. (Протокол № 1)	Согласовано заместитель директора по УВР _____ И.Ю.Лунёва 29 августа 2020 г.
--	--